

**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA:  
APRENDER A GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES CON LA  
PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS).**

Recondo Pérez, Olivia Victoria (Universidad de Málaga - orecondo@uma.es)

Ramos Díaz, Natalia Sylvia (Universidad de Málaga - nsramos@uma.es)

Salcido Cibrián, Liliana (Universidad Autónoma de Sinaloa, México -  
liliana\_cibrian@hotmail.com)

Martín Pérez, M<sup>a</sup> José (CEIP Las Albarizas, Marbella – majomar73@hotmail.com)

## **RESUMEN**

Presentamos los **Cursos de Formadores en desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena (Mindfulness)** que está realizando el CEP Marbella-Coín (Málaga), en colaboración con el *Equipo de formación e investigación INEP* (Inteligencia Emocional Plena, Málaga). Para ello, se ha desarrollado el **PINEP, Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena** (Ramos, N., Recondo, O. y Henríquez, H. 2011; en prensa mayo), basado en el aprendizaje de los componentes de la INEP a través de la experiencia –personal y en grupo- en situaciones emocionales en el aula.

Entre los beneficios esperados de la práctica de la INEP, y en relación con el tema central de este congreso, destacamos la mejora: del autoconocimiento y la regulación de las emociones; de la concentración y la resolución de dificultades al enfocar la experiencia en el “proceso” y no tanto en el “resultado” de nuestras acciones; y de las relaciones interpersonales, la empatía, la compasión y el clima del aula. Por lo tanto, la Inteligencia Emocional Plena puede ser también una herramienta eficaz para la prevención y resolución de conflictos en equipos docentes y alumnado, ya que con la práctica de Mindfulness desarrollamos la capacidad de concentración de nuestra mente, lo que nos ayuda a serenarnos y a percibir, comprender y gestionar mucho mejor los desafíos que nos plantea constantemente la convivencia escolar.

## Introducción

*“No se puede solucionar un problema partiendo de la misma “conciencia” - o perspectiva- que lo provocó.”*

Albert Einstein

En la actualidad, sigue constatándose un interés creciente por el estudio y desarrollo de la gestión de las emociones dentro del campo de la Inteligencia Emocional, en relación tanto con procesos psicológicos como educativos.

No hay ninguna duda de que para el desarrollo evolutivo normal de una persona son clave las *competencias emocionales* (es decir, ser “emocionalmente competente” en la relación con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea).

Entendemos por competencias emocionales: “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez, 2007). Y esta es, sin lugar a dudas, también misión de la Escuela que, junto a las madres, padres y tutores de los alumnos, asume el desafío de facilitar las experiencias de aprendizaje emocional que facilitarán y predispondrán al niño (y al adulto) a gozar de una vida más feliz y plena; con menos conflictos y, cuando surjan, sabiéndose capaz de afrontarlos y resolverlos eficazmente.

Como señalan Cabello, R., Ruiz Aranda, D. y Fernández Berrocal, P. (2010), “para resolver las contradicciones y paradojas de la sociedad del siglo XXI necesitamos de una escuela saludable, competente y feliz, y esto será una misión imposible sin docentes emocionalmente inteligentes”.

Las aplicaciones prácticas de los actuales estudios sobre el desarrollo emocional en la educación son, sin lugar a dudas, un tema actual de investigación y difusión; teniendo una estrecha relación con la educación para la ciudadanía y el ámbito de la convivencia.

### **La irrupción de la Inteligencia Emocional y la Atención Plena en los contextos educativos.**

La teoría de John Mayer y Peter Salovey puede considerarse como el primer gran esfuerzo por desarrollar una visión científica del concepto de la IE. De hecho, estos dos autores fueron los primeros en mencionar el concepto IE en un artículo en 1990. Cinco años después, Goleman difunde este nuevo concepto por todo el mundo con su libro “Inteligencia emocional”, otorgando importancia a la gestión del mundo emocional más allá del concepto de la inteligencia humana basada exclusivamente en aspectos cognitivos e intelectuales.

Siguiendo el modelo de habilidades emocionales de Mayer y Salovey (1997), la IE puede definirse como *la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa; la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada; y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás* (Mayer y Salovey, 1997; Mayer y Cobb, 2000; Mayer, Caruso y Salovey, 2000; Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2004). Entendiendo la IE como una habilidad, este modelo identifica cuatro grandes componentes: *percepción y expresión emocional,*

*facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional* (habilidades que organizan, junto a la práctica de la Atención Plena, las áreas de entrenamiento del PINEP).

Por su parte, la dedicación al estudio del desarrollo evolutivo emocional es aún reciente. No obstante, los estudios que se han ido presentando en los últimos años, tanto dentro como fuera del contexto escolar, señalan que a medida que los niños y jóvenes van adquiriendo competencias emocionales, se observa en su comportamiento las consecuencias positivas que esto pueda tener y además, evidencian que las competencias emocionales pueden contribuir de forma positiva al bienestar personal y social del alumnado (Bisquerra, R. y Pérez, N., 2007).

También existen evidencias empíricas para afirmar que los alumnos emocionalmente inteligentes, como norma general, poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional; presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social; son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad de sustancias adictivas (p.e. tabaco, alcohol, etc.) (Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., 2003a y 2003b).

Es importante recordar que la IE y las competencias emocionales se pueden desarrollar con un adecuado proceso de aprendizaje y entrenamiento. Por lo tanto, generar este tipo de experiencias prácticas debe ser, sin duda alguna, una prioridad básica en el sistema educativo de cualquier persona, que redundará directamente en su IE.

Por su parte, al hablar de Mindfulness nos estamos refiriendo a un término anglosajón que suele traducirse como “Conciencia Plena” o “Atención Plena”, y que es estado de conciencia que se puede desarrollar a través de distintas técnicas meditativas. Una de sus mayores ventajas, es que su práctica no depende de ninguna ideología ni creencia específica (aunque algunos autores lo sitúan en la tradición budista), por lo que sus beneficios son accesibles para cualquiera que quiera probarlos (Kabat-Zinn, 1990).

En Psicología, la definición de Mindfulness más extendida es la de Jon Kabat-Zinn (2003) que la define como *la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.*

En la práctica de Mindfulness, además, se trata de dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo (aquí y ahora), con una actitud de vivir lo que acontece, desde la compasión, el interés, la apertura y la amabilidad, independientemente de lo agradable o desagradable que pudiera resultar la experiencia que se está viviendo. Además, supone estar presentes de manera ecuánime sin decantarnos por unas experiencias u otras. Como afirma María Teresa Miró (2007), se trata de sentir de un modo directo e inmediato lo que está sucediendo sin la mediación del pensamiento. La Atención Plena supone un tipo de auto-observación que podríamos llamar adaptativa, en contraposición a la auto-observación rumiadora o no-adaptativa (Cebolla y Miró, 2007).

Es, por tanto, de suma importancia entender el modo en el que nos relacionamos con nuestros pensamientos y nuestra vinculación emocional con

ellos, porque eso va a determinar nuestro comportamiento en una situación cualquiera (también en una situación de conflictividad emocional). En todo este proceso, la práctica de Mindfulness puede ser de gran ayuda, ya que el entrenamiento en Mindfulness hace que la persona llegue a tomar conciencia de sus patrones condicionados y, por tanto, evite llevar a cabo respuestas impulsivas de las cuales normalmente derivan estados emocionales de naturaleza negativa (Ramos, N., Hernández, S.M. y Blanca, M., 2009). En palabras de Vicente Simón (2001) sería esta actitud de observación, propia de la Atención Plena, la única maniobra que libera a la conciencia de la servidumbre de la emoción.

Como añade León, B. (2008) “el ser conscientes de algo, nos asegura el éxito en dicha acción, por tanto, el “darnos cuenta” a través de los ejercicios de atención plena de nuestras acciones supone un excelente ejercicio de madurez atencional que reportan grandes beneficio al desarrollo y al aprendizaje”.

Como resultado de todo un proceso de trabajo, surge de forma natural en el equipo el concepto de “**Inteligencia Emocional Plena**” (**INEP**) con el que nos referimos a *la gestión eficaz de las emociones haciendo uso de una práctica milenaria como es la Atención Plena o Mindfulness* (Ramos, N., Recondo, O, y Henríquez, H.; en prensa mayo 2012). La Atención Plena se convierte así en una herramienta útil, sencilla y potenciadora de las habilidades emocionales de docentes y alumnos.

Siguiendo la gran aportación de la IE sobre la importancia de recuperar e integrar las emociones en la toma de decisiones y la inutilidad de expulsarlas de nuestra vida, la Atención Plena nos ofrece la posibilidad de experimentarlas

con mayor frescura; de mantener cierta perspectiva frente a las mismas; de entender las interpretaciones que, de forma automática, son activadas en nosotros cada vez que nos enfrentamos a un nuevo estado emocional; y, en último término, nos da la oportunidad de construir una forma nueva de relacionarnos con nuestro entorno. Además, se aprende a calmar la mente y a desarrollar un estado de conciencia plena en cada momento (Franco, C., Mañas, I. y Justo, I., 2009) que facilita la gestión de las emociones que surgen a partir de la propia experiencia. En conclusión, la Atención Plena también nos ayudará a:

- Disminuir nuestra reactividad emocional (concediéndonos un espacio en el que ganamos libertad para elegir la mejor respuesta ante la situación que vivimos).
- Lograr un mejor afrontamiento de nuestros problemas personales y profesionales.
- Alcanzar un estado único de calma y alerta que sólo mediante esta práctica es posible.

### **Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena (PINEP)**

*“Quizás ha llegado la hora de tomar conciencia de la necesidad de una educación afectiva e interpersonal, una educación de nuestra capacidad amorosa que es la base de la buena convivencia y la participación en la comunidad”.*

Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (en prensa)

Con el fin de aprender a gestionar eficazmente nuestros estados emocionales a través de la Atención Plena, se ha desarrollado un entrenamiento específico

llamado *Programa de Inteligencia Emocional Plena, PINEP* (Ramos, N., Recondo, O, y Henríquez, H, 2011; en prensa). Brevemente, es un programa que combina la práctica de la Atención Plena con una serie de ejercicios emocionales a los que la persona se enfrenta desde un estado Mindfulness como estrategia fundamental para gestionar las emociones que suscita la experiencia que está viviendo en ese momento.

Los ejercicios emocionales seleccionados en este programa están estructurados según el modelo de habilidades emocionales de Salovey y Mayer (1997), mencionado anteriormente. Este programa está siendo aplicado en distintas poblaciones –incluso en contextos educativos de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Universidad- y empieza a arrojar resultados favorables sobre el bienestar del individuo.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional Plena nos permitirá vivenciar la conexión real existente entre emoción y razón, que lejos de ser fuerzas opuestas, son fuerzas armónicas que conducen, sin duda alguna, al éxito personal.

Este entrenamiento nos permitirá aprender a ser “el observador participante” de nuestra experiencia emocional. No se trata de buscar “la buena solución a los problemas”, sino de reconsiderar la forma en que los mismos son abordados. Por lo tanto, incrementará nuestra capacidad para ganar cierta perspectiva y hacer frente a las dificultades que puedan surgir en la vida cotidiana.

A continuación, se presenta la propuesta del modelo de la INEP, cuya habilidad central es la Atención Plena, que sirve de herramienta fundamental para

desarrollar el resto de las habilidades emocionales incluidas. Como puede observarse, no existen compartimentos estancos y cada una de las habilidades facilita y repercute en el desarrollo del resto. No obstante, es la Atención Plena el denominador común de todas ellas y la condición necesaria para que sea posible el desarrollo de una Inteligencia Emocional Plena.



Gráfico 1. La Inteligencia Emocional Plena (INEP): desarrollo de las habilidades emocionales a través de la práctica de la Atención Plena (Mindfulness).

En cuanto al entrenamiento específico de la Atención Plena, se trabajan las siguientes áreas de trabajo (ordenadas de lo más concreto a lo más abstracto: de la respiración consciente -apoyo fisiológico básico para el estado Mindfulness- a vivir el día a día con Atención Plena): *atención a la respiración, a los sentidos, al cuerpo (conciencia corporal), al movimiento, a la mente y en las acciones de la vida cotidiana.*



Gráfico 2. La Inteligencia Emocional Plena (INEP): áreas de entrenamiento de la Atención Plena (Mindfulness).

## **Formación y sinergia educativa: “docentes y alumnos emocionalmente inteligentes”**

En el curso 2008-2009, el Equipo de formación e investigación INEP realizó un primer estudio sobre los efectos de un programa de entrenamiento de la Inteligencia Emocional (IE) a través de la Atención Plena con alumnos de Primaria (de 9 a 12 años) de cinco CEIPs de Málaga capital. Entre sus conclusiones, se evidenció como las competencias emocionales son predictores, no sólo del nivel de IE del alumno, sino de su bienestar psicológico; lo que determina la importancia del aprendizaje de competencias y habilidades emocionales como prioridad básica en la formación y educación de cualquier persona (familia, centros educativos, universidad, recursos ciudadanos, etc.).

Los resultados obtenidos demostraron la valía de Mindfulness como instrumento para mejorar la satisfacción vital y la realidad emocional en niños preadolescentes. A su vez, han señalado al programa como una herramienta útil en el refuerzo, guía y desarrollo de una empatía sana en niños, especialmente en su dimensión emocional, así como para la mejora de la atención con la disminución de pensamientos intrusivos y recurrentes.

Dado el poco tiempo de intervención para obtener más variaciones significativas en los grupos experimentales (dos meses), entendimos que sería preciso realizar un segundo estudio más extenso y participativo, contando con el personal docente –y no con formadores externos ajenos a la realidad del aula- como facilitadores del entrenamiento del alumnado. Este es origen de la formación de formadores que aquí se presenta.

En esta línea, se presentó en 2009 al CEP Marbella-Coín, dentro del Área de Convivencia Escolar, la propuesta de realizar un proyecto conjunto de formación e investigación con docentes de Primaria. En concreto, el I Curso de Formadores en desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena (realizado en el curso académico 2010-2011).

En el curso actual, se están desarrollando:

- Dos cursos de formación en INEP, en colaboración con el CEP Marbella-Coín: *II Curso de Formadores en desarrollo de la INEP (Nivel I)* y *I Curso de Formadores “Educación Emocional Plena”* (Nivel II con los docentes formados anteriormente en el Nivel I).
- Varios centros han solicitado este curso en la modalidad de “*formación de centro*”; entre ellos el IES Licinio de la Fuente de Coín (Málaga), donde uno de los profesores formados en el I Curso está desarrollando el curso con un amplio grupo de compañeros de centro, en coordinación con Olivia Recondo, del equipo INEP y con el CEP Marbella-Coín.

CEP MARBELLA - COÍN	<b>Curso de Formadores en desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena (INEP - Nivel I)</b>		<b>Curso de “Educación Emocional Plena” (INEP - Nivel II)</b>
Curso Escolar	2010 - 2011	2011 - 2012	2011- 2012
Ponentes	Olivia Recondo, Natalia Ramos y Liliana Cibrián	Olivia Recondo, Natalia Ramos y Liliana Cibrián	Olivia Recondo y Liliana Cibrián
Horas lectivas	100	100	75
Participantes	18	31	13

Objetivos de la formación teórica-práctica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comprensión y el crecimiento personal, gestionando las emociones de forma eficaz.</li> <li>- Mejorar la regulación de nuestras emociones estando receptivos a ellas y tomando conciencia de nuestra capacidad para modularlas (las emociones propias y las de los demás).</li> <li>- Cultivar el equilibrio emocional y reducir la influencia de nuestros habituales patrones negativos de percibir y juzgar la realidad.</li> <li>- Experimentar la Atención Plena viviendo el “aquí y ahora” a través de la práctica de Mindfulness.</li> <li>- Mejorar el clima del aula y la puesta en práctica de herramientas para la prevención y resolución de conflictos entre alumnos, profesores y familias.</li> </ul>	
Metodología	Formación de formadores	
Estructura temporal	Jornada abierta de presentación del curso (septiembre)	Formación continua del docente con aplicación inmediata en el aula (octubre – mayo)
	FASE I: Formación personal del docente (septiembre – diciembre)	
	FASE II: Entrenamiento de alumnos en el aula (enero – mayo)	
Contenidos generales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción teórica sobre la Inteligencia Emocional y la Atención Plena o Mindfulness (conceptos, componentes, utilidades, obstáculos e investigación).</li> <li>- Prácticas de la INEP (habilidades emocionales con Atención Plena).</li> <li>- Prácticas para el desarrollo de la Inteligencia emocional con el componente de la Atención Plena.</li> <li>- Programa de entrenamiento en el aula con los alumnos (Acción Tutorial).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las competencias emocionales plenas: conocerse para conocer a los demás (PNEP).</li> <li>- La pasión por la educación.</li> <li>- Aprender a trabajar en equipo: liderazgo, comunicación, toma de decisiones, cooperación y resolución de conflictos.</li> <li>- La creatividad y el espíritu emprendedor de los docentes.</li> </ul>	

Tabla 1. Información general sobre los cursos realizados en colaboración con el CEP.

En cuanto a la evaluación del I Curso (Nivel I), tanto la dirección y el equipo de asesoras del CEP implicadas en el seguimiento de este proyecto, como los docentes formados en este primer nivel, manifestaron un alto grado de satisfacción con la iniciativa y confirmaron el gran valor educativo de la propuesta de la Inteligencia Emocional Plena como herramienta eficaz y

práctica para el desempeño de la labor docente y la mejora del clima social en los centros educativos.

Paralelamente al desarrollo de este curso, se ha realizado un estudio experimental con un diseño intergrupo, en el que los participantes han sido evaluados al inicio, durante y al final del estudio. Los primeros resultados de este programa de entrenamiento nos animan a valorar el desarrollo de las competencias emocionales y la Atención Plena. Los resultados finales serán presentados en el primer semestre del próximo año.

## Conclusiones

*Necesitamos una “Escuela viva” que ayude a los chavales a conocerse a sí mismos; a descubrir lo que les gusta y para lo que son muy buenos; a saber manejar sus emociones y las de los demás; y a prevenir y resolver posibles conflictos que surjan en su vida”.*

Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (en prensa)

1. La necesidad de fomentar la escuela como un espacio de desarrollo integral de los niños, de ciudadanos, donde los equipos multidisciplinares aplican las aportaciones y resultados de la investigación en materia de Inteligencia Emocional y Atención Plena.
2. La revisión de la LOE para integrar y desarrollar en la Escuela la competencia emocional, como la novena competencia básica, aprovechando los cambios políticos recientes en el estado español.
3. La integración de las técnicas de meditación (Mindfulness) dentro de las herramientas y estrategias que ofrece la formación universitaria a los

futuros docentes, pedagogos y psicopedagogos, con el fin de generar una Educación Emocional Plena en las aulas.

4. La práctica de Mindfulness y de la Inteligencia Emocional Plena (INEP) ofrece grandes beneficios a los docentes, sobre todo, proporcionándoles el equilibrio emocional imprescindible para afrontar la práctica educativa y generar un buen clima en el aula. No obstante, la experiencia constata que la formación y el entrenamiento personal del docente es un requisito imprescindible antes de facilitar este aprendizaje a los alumnos.
5. La práctica de Mindfulness y de la Inteligencia Emocional Plena (INEP) capacita a los niños para la convivencia y la vida, dentro y fuera de la Escuela. Por lo tanto, es una herramienta eficaz para lograr el bienestar psicológico y las competencias emocionales que aseguren una mejor percepción de las emociones y una mayor claridad y regulación de los estados emocionales propios y de otras personas.

## **Bibliografía**

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Cabello, Rosario; Ruiz-Aranda, Desiré & Fernández-Berrocal, Pablo (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. REIFOP, 13 (1). (Enlace web: <http://www.aufop.com> - Consultada en fecha: 02-12-2011).
- Cebolla A. y Miró, M. T. (2007). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento para la depresión. *Revista de Psicoterapia* 17 : 133-156
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003a). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003b). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Consultado el 30 de marzo de 2009 en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Franco, C., Mañas, I. y Justo, I., (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista Educación Inclusiva*, 2, 3, 11-22.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 144-156.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1, 3, 17-26.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D. y Cobb, C.D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2), 163-183.
- Mayer, J.D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Miró, M. T. (2007). La atención plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia* 17, 31-76
- Ramos, N., Hernández, S.M. y Blanca, M. (2009). Efecto de un programa integrado de Mindfulness e Inteligencia Emocional sobre la estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15 (2-3), 207-216.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. *La Inteligencia Emocional Plena*. Barcelona: Ed Kairós. (en prensa mayo 2012)
- Ramos, N., Recondo, O. y Henríquez, H. *Practica la Inteligencia Emocional Plena: la gestión eficaz de las emociones a través de mindfulness*. Barcelona: Ed Kairós. (en prensa mayo 2012)

La Inteligencia Emocional Plena:  
aprender a gestionar nuestras emociones con la práctica de la Atención Plena (Mindfulness)

- Simón, V. (2001). El ego, la conciencia, y las emociones: un modelo interactivo. *Psicothema*. 13,2, 205-213.

La Inteligencia Emocional Plena:  
aprender a gestionar nuestras emociones con la práctica de la Atención Plena (Mindfulness)

## ANEXO

***Imágenes del I Curso de Formadores en desarrollo de la Inteligencia Emocional a través de la Atención Plena en el CEP Marbella-Coín (Málaga). Curso 2010-2011.***



Para mayor información sobre Inteligencia Emocional Plena y el PINEP:  
[www.inteligenciaemocionalplena.com](http://www.inteligenciaemocionalplena.com)